

# ***SPORTSKA GIMNASTIKA***

**SELEKCIJA U SPORTSKOJ GIMNASTICI**

***dr. sc. Muhamed Tabaković, redovni profesor***

*e-mail: [muhamed.tabakovic@gmail.com](mailto:muhamed.tabakovic@gmail.com)*

# SELEKCIJA U SPORTSKOJ GIMNASTICI

- Pod selekcijom se podrazumijeva odabiranje, usmjeravanje i usavršavanje potencijalnog sportiste u određenoj sp. grani ili disciplini.
- S obzirom na potrebu da se selekcija izvrši prije nego što sportisti ispolje svoje sposobnosti u svojoj višegodišnjoj sportskoj aktivnosti, neophodno je otkriti karakteristike mladih, koji u sebi kriju talenat, pri čemu je ta sposobnost bazirana pretežno na urođenim osobinama, sposobnostima i karakteristikama ličnosti, kao i dinamičnosti njihovih promjena pod utjecajem velikih opterećenja za neki sport.
- U sportskoj gimnastici uspjesi se očekuju nakon 8-10 godine aktivnog bavljenja. U gimnastičkim velesilama princip pri selektiranju je podvrgnut maksimalnim stručnim i naučnim analizama, dok je to kod nas još uvijek princip slučaja i odokativno.

# SELEKCIJA U SPORTSKOJ GIMNASTICI

## Organizacija selekcije - etape

**PRIPREMNA ETAPA** sastoji se u pronalaženju kandidata za pojedine grane sporta, pri čemu naročito treba obratiti pažnju na:

- stanje zdravlja,
- razvoj morfoloških karakteristika,
- razvoj funkcionalnih sposobnosti i
- razvoj motoričkih sposobnosti

# SELEKCIJA U SPORTSKOJ GIMNASTICI

## OSNOVNA ETAPA

Sastoji se u produbljenom (širem) provjeravanju odgovarajućih segmenata prema generalnim zahtjevima, koji su potrebni u određenom sportu.

- usvajanje i usavršavanje tehničkih elemenata,
- razvoj brzinsko-snažnih i koordinacionih sposobnosti,
- razvoj sposobnosti organizma za vršenje vježbi u aerobnim i anaerobnim uslovima,
- rad na motivaciji, ...

**ZAVRŠNA ETAPA** sastoji se u konačnom kompletiranju trenažnih grupa po sportovima i sportskim disciplinama.

# SELEKCIJA U SPORTSKOJ GIMNASTICI

- **Većina autora stručnjaka iz prakse slažu se da je u procesu selekcije gimnastičara potrebno slijedeće:**
  1. Jasno definisati karakteristike vrhunskih gimnastičara, tj. oformiti “ideal”
  2. Ustanoviti nivo i napraviti prognozu:
    - a) antropometrijskih karakteristika
    - b) psihomotornih sposobnosti
    - c) psiholoških osobina
    - d) osobina ličnosti

Navedene karakteristike i sposobnosti su obično rezultat interakcije nasljednih faktora i djelovanje vanjske sredine.

# SELEKCIJA U SPORTSKOJ GIMNASTICI

## Postupci selekcije:

1. Utvrditi jednačinu specifikacije
2. Utvrditi željeni sportski rezultat i normative nivoa primarnih osobina
3. Izvršiti početnu selekciju za pojedine sportove
4. Usmjeriti razvoj primarnih sposobnosti karakteristika sportista
5. Izvršiti kontrolu i praćenje razvoja primarnih sposobnostii karakteristika sportista
6. Izvršiti korekciju i modifikaciju trenažnih sadržaja
7. Definitivno odabrane subjekte uvrstiti u takmičarske ekipe u određenom sportu

# SELEKCIJA U SPORTSKOJ GIMNASTICI

- Idealni model vrhunskog gimnastičara se mijenja jer je ovo sport dinamičkog razvoja, koji se stalno razvija i napreduje.
- Gimnastičari su niskog rasta, male težine, ali imaju dosta stabilan i visok pokazatelj obima grudnog koša. Gornji ekstremiteti rameni pojas i trup su muskulozniji od donjih ekstemiteta.
- Naročit značaj imaju psihomotorne osobine: snaga mišića, fleksibilnost, brzina, specijalna izdržljivost, koordinacija.
- Također moraju imati visoke zahtjeve vida, sluha i organa za ravnotežu.

# SELEKCIJA U SPORTSKOJ GIMNASTICI

Prilikom selekcije u sportskoj gimnastici posebnu pažnju treba posvetiti:

- 1. Uzrast na kome se vrši selekcija** (u muškoj vrhunski rez između 15-18 god. A razrađeni su sistemi pripreme djece predškolskog uzrasta, jer je to senzitivni peiod u razvoju djeteta)
- 2. Zdravstveno stanje** (neophodno prisustvo lječnika kako bi bile uklonjene sve potencijalne zdravstvene i funkcionalne sposobnosti )
- 3. Morfološke karakteristike i građa tijela** ( visina tijela sa 81-90% učestvuje u postizanju rez u sp.gimnastici. U selektiranom uzrastu značajno je posmatrati odnos visine i mase tijela. Kod odraslih to obično iznosi 168cm 62kg. Građa tijela također ima svoju ulogu (široka ramena, uski bokovi, duge noge, duge i muskulozne ruke) Gimnastičar mora estetski lijepo izgledati kako bi ostavio što povoljniji utjecaj na sudije i publiku.

# SELEKCIJA U SPORTSKOJ GIMNASTICI

**4. Psihomotorne sposobnosti**

**5. Psihološki faktor ličnosti**

**6. Socijalni faktori**

# SELEKCIJA U SPORTSKOJ GIMNASTICI

- **Psihomotorne sposobnosti**

Prilikom selekcije neophodno je povesti posebno računa o nivou motoričkih sposobnosti i sposobnosti za učenje specifične motorike sportske gimnastike, te mogućnosti njihovog brzog i efikasnog povećanja u procesu treninga.

- **Koordinacija** (Ruku, nogu, cijelog tijela.)

- **Brzina** (Ne može se mnogo utjecati. Kandidati trebaju da je posjeduju kako bi lakše odgovorili na brojne zahtjeve sp.gimnastike.)

- **Snaga** (Posjedovanje opće i relativno eksplozivne snage ispoljava veću efikasnost u brzini učenja. Izvođenje vježbi na spravama je situacija u kojoj takmičar svojom snagom suprotstavlja vanjskoj sili. )

# SELEKCIJA U SPORTSKOJ GIMNASTICI

- **Fleksibilnost** (Za potrebe gimnastike potrebna je fleksibilnost cijelog tijela. Najčešće razlikujemo fleksibilnost ramenog pojasa, kičmenog stuba i zglobova kuka.)
- **Ravnoteža** ( Sp.gimnastika obiluje zadacima ravnoteže koji zahtjevaju stabilnost u statičkim položajima i dinamičkim kretnjama na smanjenoj površini oslonca.)
- **Osjećaj za ritam** ( Svaki elemenat ima svoj ritam vježbe. Tako smatraju da je gim.vježba skup različitih ritmova povezanih u skladnu cjelinu. )

# SELEKCIJA U SPORTSKOJ GIMNASTICI

- **Psihološki faktori ličnosti**

Pored prethodno nabrojanih faktora za uspjeh u sportskoj gimnastici neophodno je posjedovati stabilan nervni sistem, sposobnost koncentracije, moralno-voljne osobine.

- **Socijalni faktori**

Da bi trener bolje shvatio ponašanje vježbača on se mora upoznati sa sredinom u kojoj vježbač živi, sistemom vrijednosti sredine i da obezbijedi saradnju sa roditeljima. Također obratiti pažnju i na uspjeh u školi.

# SELEKCIJA U SPORTSKOJ GIMNASTICI

**U konačnom zaključivanju treba imati u vidu slijedeće:**

1. Od max broja selektivnih do vrhunskog rez. prođe oko 1%.
2. Ne treba se oslanjati sam na izračunati skor bodova, već sagledati i niz ostalih okolnosti.
3. Praksa je pokazala da i oni manje prespektivni mogu uz dodatni angažiranje postići max rezultat.
4. Kod konačne odluke voditi računa da su kandidati u svim pokazateljima dali značajne rezultate, a ne samo u nekim. Posebno se odnosi na genetski faktor.